

## UN MONASTERO INVISIBILE una rete di preghiera nel segreto del mondo

### UN'ORA SOLA

**Sussidio di preghiera della Famiglia del Murialdo:** Giovani, Amici, Collaboratori, Ex-Allievi, A.M.A., L.d.M., Ist. Secular, Murialdine, Giuseppini. **GENNAIO 1999, n.°37**

#### CONSIGLI PER BENE INIZIARE LA PREGHIERA:

- Scegli bene il luogo... sia silenzioso e raccolto. Favorisca la preghiera.
- Impara a pregare anche col corpo: in ginocchio, rilassato...
- mettiti alla presenza di Dio: la preghiera è un dono prezioso che ti è concesso affinché tu acceda a Lui. Dio accetta di mettersi alla tua portata, grazie a Gesù che si pone come intermediario e allo Spirito che prepara con la grazia questo incontro invisibile. Prostrati con grande venerazione davanti al Padre, al Figlio e allo Spirito Santo, a più riprese, per onorare la presenza divina e manifestare la tua completa sottomissione alla santa Trinità.
- Incomincia col segno della croce fatto bene: toccando la fronte consacra al Padre i tuoi pensieri, poi consacra a Cristo il tuo cuore, allo Spirito le tue azioni.
- Viene quindi la dossologia (Gloria al Padre...), con la quale rendi gloria alla santa Trinità.

*Quando preghi entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto »  
(Mt 6,6).*

#### I principianti

Chi è principiante? Non è facile accettare di essere principianti. Nessuno ama restare nelle classi inferiori. Eppure è una tattica sbagliata voler essere adulti se si è ragazzetti, voler indossare il vestito dell'adulto se si è solo bambini. Chi, nella preghiera, vuol fare il passo più lungo della gamba, incespica e cade e poi non marcia più. Crearsi frustrazioni nella preghiera non serve. Dunque, chi è principiante nella preghiera? È principiante: chi non ha ancora capito l'importanza della preghiera; chi si annoia tremendamente a pregare; chi si smarrisce se non ha le formule scritte o le parole da recitare a memoria; chi considera la preghiera una delle tante cose della vita cristiana, non la prima cosa; chi la sente solo come dovere, non come bisogno; chi la lascia con facilità; chi la sente come un peso insopportabile; chi la usa come portafortuna, o come moneta di acquisto per contrattare con Dio; chi la cerca come un rifugio dai propri doveri; chi va a caccia di consolazioni con troppo accanimento.

#### Le distrazioni

L'eterna piaga della preghiera vocale sono le distrazioni. È un limite che ci porteremo sempre dietro, fino alla tomba. Solo in Paradiso non avremo più distrazioni, perché il

centro di interesse sarà soltanto più Dio. Bisogna imparare a convivere con questo limite, ma bisogna anche imparare a combatterlo. È una desolazione la preghiera vocale che sprechiamo; ma il male non è essere distratti, è l'abitudine a esserlo, è l'essere sempre distratti che costituisce il cancro della preghiera. Non lo dobbiamo tollerare. Prima bisogna allarmarsi! Chi dorme placidamente sul problema senza fare una grinza, si adagia in un'abitudine preoccupante. È un costume indecente che disonora Dio, e deve ripugnarci. Immaginate un tizio che allo sportello d'un ufficio non sa che cosa vuole, o che invece di rispondere all'impiegato chiacchiera con gli altri e non ascolta ciò che gli viene detto: lo mandano a quel paese. È irrispettoso e indegno di Dio essere distratti. Piuttosto di parlare con Dio da distratto, taci... La preghiera vocale è come una passerella verso Dio. I rischi sono due: 1 stare di qua della passerella: è la preghiera distratta; 2 sedersi sulla passerella e non attraversarla: è il caso della preghiera vocale in cui si fa attenzione alle parole, ma senza andare a Dio. Avviene come ai bambini quando imparano a leggere: si fermano tanto a sillabare le parole che alla fine non capiscono che cosa hanno letto. La preghiera vocale deve unirmi a Dio, non separarmi da lui. Non basta che io faccia molta attenzione a un salmo per godermelo; se il salmo non mi unisce con Dio, come posso dire di aver pregato? L'attenzione troppo meccanica alle parole può giocarmi uno scherzo: impedire il contatto intimo con Dio. È curioso questo fatto: i grandi esperti della preghiera vocale, che erano i padri del deserto, usavano con frequenza molte preghiere brevissime. Come curare la preghiera vocale malata? Come guarirla? Ecco alcuni mezzi: – far molto uso di preghiere spontanee, più che di formule; – far molto uso, nella preghiera vocale, dei « posteggi »: versare il cuore in Dio, più che dir parole, cioè procurarsi degli stop frequenti come respiri dell'anima, per approfondire, pensare; – far uso del « grido di fede » a Dio nella stessa preghiera vocale (gli sfoghi con Dio: quanto sono preziosi!); – abituarsi a pregare con poche parole, martellanti, insistenti; – pregare usando qualche volta la tecnica del respiro; – pregare scrivendo; – nella liturgia, nell'uso dei salmi: sottolineare quelle parole che si prestano a un aggancio profondo con Dio, sottolineare le frasi-chiave dei salmi, le parole-chiave.

#### La verifica dell'immediato

C'è un problema importante all'interno della preghiera. Se la preghiera è amore devi abituarti a verificarla con l'amore. Ma l'amore sta nei fatti; allora verificala coi fatti. È un rischio tutt'altro che ipotetico che la preghiera possa essere un batter l'aria o una fuga dal reale. Siamo troppo abili a contare storie a noi stessi, siamo troppo inclini a ingannare noi stessi, lo facciamo anche con la preghiera. Se la preghiera è amore, lo sbocco naturale della preghiera dev'essere la ricerca umile della volontà di Dio e l'adesione completa ad essa. La preghiera quindi è entrare nei problemi che scottano di

più, ed entrarvi con la potenza di Dio: chiarire i problemi nella luce di Dio e cominciare a risolverli con la forza che lui ci dà. È molto importante acquisire questa abitudine: mai alzarci dalla preghiera senza scendere a qualche decisione pratica e possibilmente immediata. È molto utile che le decisioni: 1. siano ben ponderate e ben precise; la decisione ben precisa dà garanzia che la volontà è ben determinata; 2. riguardino i problemi personali che scottano di più; 3. non partano dalla testa, ma dalla luce che viene da Dio, nascano da una ricerca umile della volontà di Dio; 4. partano dal cuore, siano un'espressione concreta del nostro amore a Dio, e siano versate nel cuore di Dio, perché non corrano il rischio di essere belle parole o bei sentimenti soltanto; 5. siano immediate: potete sempre farlo! Quando si trattasse anche di un dovere che non è immediato, rendete immediata la preparazione a quel dovere, e cominciate subito.

La preghiera dev'essere un « Signore ti amo, e ora con la tua forza comincio, ora te lo dimostro! ». Questa è la formazione soda alla preghiera, è la preghiera coi piedi per terra, che non delude né voi né Dio. La preghiera è fare il pieno della buona volontà. Quando la macchina si ferma al distributore per fare il pieno, poi è naturale che parta; non si fa il pieno per posteggiare dal distributore, si fa il pieno per partire, e quando la benzina è consumata si cerca un altro distributore per il rifornimento successivo e poi si riparte ancora. Abituati dunque dopo la preghiera a partire con qualche decisione generosa; il bene in te genera altro bene, il bene ti darà la carica per un'altra vittoria, un altro gesto di amore concreto. Siamo cresciuti forse in una formazione sbagliata: la preghiera che finisce nella preghiera. La preghiera deve invece preparare l'azione, perché la preghiera è amore, perciò prepara l'azione e sfocia nell'azione.

### ***esercizio pratico di preghiera***

- È lo Spirito Santo che ti attira alla preghiera. È lo Spirito che sostiene la tua preghiera. Abbandonati a lui. Lo Spirito prega in te, prega con te, prega per te. Concentra tutta la tua attenzione sullo Spirito Santo, chiedi: «*Spirito Santo, forma la mia mente alla concentrazione, guarisci la mia preghiera vocale malata.*

«*Vieni, Spirito Creatore!*».

- Il tempo passato a stare con la tua mente in Gesù è prezioso per guarire la tua superficialità. Prega: «*Gesù, dammi la volontà di crescere nella preghiera attenta.*». «*Gesù, portami anche a decisioni concrete nell'amore.*». Fa' passare davanti a te ogni dovere principale della tua giornata e interroga il Signore: «*Gesù, che cosa devo modificare in me per compiere bene questo dovere? Quale decisione posso prendere?*»

- Prega il Padre mettendoti in silenzio davanti a lui, sforzandoti di amare, sta' alla sua presenza con umiltà e con fede, chiedi solo: «*Padre, insegnami ad amare.*». «*Padre, guarisci la mia preghiera parolaia.*

***Preghiera per la giornata:*** Prega frequentemente con questa invocazione:

«*Il Signore è il mio pastore, non manco di nulla.*».

Medita questo salmo meraviglioso. Potrebbe essere una bella preghiera di ringraziamento dopo l'Eucaristia. La mensa apparecchiata e il calice che trabocca possono far pensare alle grazie dell'Eucaristia.

### **INTENZIONI DI PREGHIERA "di famiglia"**

Le Suore Murialdine ci invitano a pregare per i loro capitoli di delegazione che si svolgono in questo periodo: a Roma (27-30 dicembre), San Rafael in Ecuador (31/12 -2/1), Caxias do Sul in Brasile (21-23 gennaio), La Reina in Cile (15/18 febbraio). Si tratta di riunioni che hanno lo scopo di verificare la vita religiosa e apostolica e di indicare linee per la programmazione in vista del capitolo generale, nell'estate 99.

Pregiamo ancora per la pace in Guinea Bissau e soprattutto in Sierra Leone. Ricordiamo Thomas Bassangué che verrà ordinato sacerdote a Bissau il 30 gennaio prossimo. Ringraziamo per due nuove professioni perpetue in Brasile e per i sei seminaristi della congregazione in India

### **Due parole da Cecilia....**

- Noi uomini d'oggi, siamo tentati di passare facilmente all'onnipotenza dei moderni "superuomini" all'impotenza di chi pensa di non poter far niente o comunque di non avere i mezzi per contare, nell'attuale società. Ripetutamente, nei suoi discorsi, Giovanni Paolo II ha invitato a stare in guardia, a non lasciarci andare in balia di nessuna "disperazione" proponendo una "speranza" che non è pia illusione, ma che è un fiducioso impegno. - Oggi, è molto difficile, soprattutto per i giovani, fare scelte decisive. Pregiamo affinché non temano di investire la vita in pienezza, senza rifugiarsi in situazioni di comode sicurezze o di ripiego e non rinuncino ad aprirsi alla vita, mettendo in atto tutte le loro possibilità. - I vescovi italiani, in un loro convegno, hanno parlato di "orfani di padre vivo" sottolineando che la famiglia è, e resta sempre, il luogo privilegiato per la formazione dei figli. Per i genitori chiamati a vivere con impegno e responsabilità la loro paternità e maternità, invociamo il Signore. - Il 10 dicembre scorso si è ricordato il 50° anniversario della "Carta universale dei diritti dell'uomo", in quell'occasione Giovanni Paolo II ha ribadito la necessità che questi principi non siano mai disgiunti da una tensione antropologica e morale. Ci aiuti il Signore a prendere coscienza e difendere i diritti di ogni uomo, oppresso da forme antiche e nuove di ingiustizia.

Questo numero del monastero invisibile dovrebbe arrivare nel periodo delle feste... a tutti auguriamo di vivere santamente la grazia di questo tempo natalizio e di iniziare con le più ricche benedizioni di Dio il nuovo anno.

